

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Gastritis atau lebih dikenal dengan sebutan “maag” merupakan inflamasi pada daerah lambung tepatnya di mukosa, dengan gejala klinik mual, muntah, nyeri, perdarahan, fatigue, dan nafsu makan berkurang. Terdapat 2 jenis gastritis diantaranya akut dan kronik dengan penyebab bersifat multifactor.

Secara fisiologis, masa dewasa awal (*Early Adulthood*) merupakan puncak perkembangan fisik, sehingga dianggap sebagai yang paling sehat diantara semua manusia. Kesehatan fisik semacam ini akan terjaga dengan baik, jika ada dukungan kebiasaan positif dari segi psikologis, pada usia ini banyak orang yang belum cukup dewasa karena banyaknya masalah yang dihadapi dan tidak mampu mengatasinya. Seperti halnya gastritis banyak terjadi pada usia dewasa awal ini yang disebabkan beberapa faktor seperti pola makan, makan yang tidak teratur, stress, gaya hidup yang salah satunya adalah peningkataan aktivitas, sehingga kebanyakan seseorang tidak memiliki waktu untuk menyesuaikan kebiasaan makannya dan menjadi malas makan.

Upaya pencegahan gastritis berulang yaitu dengan pola makan yang baik dan teratur merupakan salah satu cara untuk mengendalikan gastritis, dan juga sebagai tindakan preventif untuk mencegah gastritis kambuh kembali. Penyembuhan gastritis memerlukan pengaturan pola makan untuk memperlancar pencernaan, selain itu memperbaiki kebiasaan gaya hidup yang kurang baik dan mengurangi faktor pemicu yang terjadi agar tidak berulang.

Dalam penelitian kali ini peneliti menemukan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kekambuhan gastritis pada usia dewasa awal, diantaranya faktor pola makan, stress, mengkonsumsi kopi, dan kebiasaan merokok. Dari 10 artikel yang *direview* peneliti menemukan bahwa faktor pola makan dan stress yang paling signifikan dan sering menjadi faktor utama kejadian gastritis berulang pada usia dewasa awal.

B. Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan yang telah dipaparkan diatas dari analisis studi *literature review* faktor yang berhubungan dengan kejadian gastritis berulang pada dewasa awal, maka saran yang dapat diberikan penulis yaitu:

1. Bagi Instansi Pendidikan Keperawatan

Penulis berharap analisis artikel yang dibuat dapat dijadikan bahan rujukan dalam mata kuliah keperawatan medikal bedah.

2. Bagi Mahasiswa Keperawatan

Hasil didapatkan dari penelitian ini bahwa faktor yang paling dominan terhadap kejadian gastritis berulang pada dewasa awal yaitu pola makan, stress dan kebiasaan merokok, maka diharapkan bagi mahasiswa-mahasiswi kampus Universitas Aisyiyah Bandung dapat menjaga gaya hidup di dalam lingkungan kampus maupun diluar guna mengurangi angka kejadian gastritis berulang pada dewasa awal.

3. Bagi Perawat

Hasil penelitian ini diharapkan dijadikan rujukan dalam pendidikan kesehatan, juga sebagai acuan intervensi asuhan keperawatan yaitu edukasi

mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian gastritis berulang pada dewasa awal.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian *literature review* ini diharapkan dapat menjadi bahan untuk melakukan penelitian langsung kualitatif dengan jumlah *sample* yang lebih besar.